

## Spis treści:

### **Strefa terapeuty**

- Terapeuta kreatywny wg Josepha Zinkera* -Ewa Kozłowska-Szymik  
*O czym szumią wierzby czyli o sztuce słuchania* - Izabela Wiltosz-Mozych

### **Strefa młodzieży**

- Jak odnosić życiowe sukcesy – 9 rzeczy, które można robić w tym celu* -Ewa Kozłowska-Szymik  
*Młodość z charakterem* -Elżbieta Występ-Kolago  
*Zastanów się - czy nie grozi ci fonoholizm?* -Magdalena Plich

### **Strefa rodzica**

- Przyczyny trudności wychowawczych w okresie dorastania* – Ewa Kozłowska-Szymik  
*Pomóż mi oswoić lęk...* – Jolanta Sajkowska

### **Strefa nauczyciela**

- Kilka słów o mandalach...* - Justyna Kenig  
*Znaczenie zajęć integracyjnych dla pracy dydaktycznej i wychowawczej* – Ewa Kozłowska-Szymik  
*Jak psychologia pozytywna może pomóc w profilaktyce agresji?* – Urszula Janota

# *Strefa terapeutyczna*

## ***Terapeuta kreatywny***

*Autor: Joseph Zinker*

Już ani kobieta ani mężczyzna  
Mędrzec.  
Rodzic – nie, raczej dziadek,  
nie martwiący się –  
Obecność pełni  
Cichy, jedwabisty ocean w środku lata.  
Dziecko z iskrzącymi się oczyma  
dostrzegające wszystko od nowa  
Doprowadzające wizje do stanu dojrzałości.  
Obfitość, która podkreśla znaczenia –  
Nauczyciel rozpalający ogniem płaską codzienność.  
Uzdrowiciel, dostrzegający ciało  
Duchowny dotykający twarzy błogosławionymi rękami.  
Wichrzyciel, kształtujący życie prostotą  
pełną miłości.  
Bezpretensjonalny rzemieślnik, raźnie  
formujący tworzywo  
Artysta, znużony okłamywaniem siebie  
niechętny płaceni hojnymi  
kawałkami przeciętności,  
który woli cienkość ukierunkowanej  
doskonałości

**Opracowała: Ewa Kozłowska-Szymik, psycholog**

## ***O czym szumią wierzby - czyli o sztuce słuchania***

**Opracowała: Izabela Wiltosz-Mozych, psycholog**

Komunikowanie się służy człowiekowi w jego podróży przez świat. Jest to wzajemne przekazywanie informacji, umiejętności, pojęć, idei, uczuć itp. za pomocą symboli tworzonych przez słowa, dźwięki, obrazy czy dotyk.

Większość z nas myśli o „komunikacji” jako o procesie jednokierunkowym: od nadawcy do odbiorcy. Całkowicie angażujemy się w to, jak my mówimy, co mówimy, co możemy zrobić, aby nasz przekaz był jeszcze lepszy. Starając się uporczywie osiągnąć cel i przekazać wiadomość, zapominamy, że na drugim końcu procesu porozumienia się jest ktoś inny – ktoś o własnych celach pragnieniach i osobistych zmartwieniach. Na ogół jego doznania nie mają wiele wspólnego z naszymi, prawdziwa komunikacja nie może być monologiem angażującym tylko nadawcę. Aby skutecznie przekonywać, informować, czy zmieniać nastawienie słuchacza, udział obu stron - mówiącego i odbiorcy - musi być aktywny. Tak więc prawdziwa komunikacja powinna być dialogiem, wymianą między nami a naszym odbiorcą.

Porozumienie może nastąpić tylko wówczas, kiedy nauczymy się słuchać, bo okazja czasami puka bardzo cicho.

Słuchanie to czynność aktywna; wymagająca, ciężka praca. Słuchanie to wysiłek. Prawdziwym osiągnięciem jest spowodowanie, aby odbiorcy informacji słuchali z własnej woli. Zwrócenie uwagi słuchacza na to, co chcemy powiedzieć, to rzecz podstawowa. Dlaczego obcy człowiek miałby zainteresować się tym, co mówimy? Trzeba znaleźć coś, co skieruje jego uwagę w stronę komunikatu.

Co spełnia ten warunek ?

Czynniki wpływające na zainteresowanie przekazywaną informacją :

- osobiste zainteresowanie
- osoba mówiącego
- sposób mówienia

Bardzo często komunikat kierujemy gdzieś w przestrzeń, nie wiadomo konkretnie do kogo. Dopóki nie określimy adresata komunikatu, nie wskażemy, kto ma słuchać, przyswoić zaakceptować naszą wiadomość, dopóty będzie ona trafiać w pustkę.

Najlepszym sposobem skupienia uwagi słuchaczy jest odnalezienie i wydobywanie na wierzchu tego, co dla nich może być interesujące, zgodne z osobistymi zainteresowaniami.

Na to, że słuchamy, wpływa także osoba mówiącego. Z natury samego słuchania wynika potrzeba poznania osoby mówiącego. Nie przestajemy pytać:

- Przyjaciół czy wróg?
- Działasz w moim interesie?
- Czy zazwyczaj czuję się z Tobą swobodnie?
- Jaki możesz mieć wpływ na moje życie?
- Jakie miałem z Tobą doświadczenia dotychczas ?
- Co, kogo reprezentujesz?

Słuchając dajemy władzę drugiej osobie. Słuchanie to wielki dar dla mówiącego i dlatego istotne jest, kto go otrzymuje. Szukając odpowiedzi kto mówi, testujemy mówiącego. Odczytujemy sygnały, opierając się głównie na instynkcie, życiowym doświadczeniu, własnych preferencjach.

Proces decydowania o tym, kto mówi składa się z dwóch części : instynktownej i rozumowej. Instynkty znacznie wyprzedzają wcześniej zdobytą wiedzę. Najpierw patrzymy i słuchamy, potem dopiero myślimy. Słuchanie nie jest zajęciem stwarzającym jakiegokolwiek

zagrożenia, jednak nasz instynktowny system zachowań działa w każdej sytuacji. Automatycznie dokonujemy ocen osoby zwracającej się do nas.

Oceniamy zwłaszcza po sposobie zachowania, mówienia, a w mniejszym stopniu – po treści wypowiedzi. Nadajemy automatycznie etykiety osobom mówiącym, więc ważne jest, żeby mówiący potrafili przedstawić siebie i swoje zamiary w taki sposób, abyśmy nie mogli nadać im negatywnych emblematów.

Najchętniej słuchamy tych, którzy charakteryzują się następującymi cechami: ciepły, przyjazny, interesujący, zorganizowany, pewny swego, fascynujący, śmiały, autentyczny. Natomiast nie lubimy słuchać osób nadętych, protekcyjnych, flegmatycznych, oficjalnych, niepewnych, monotonicznych.

Ważnym powodem dla którego ludzie słuchają jest sposób mówienia. Używanie i rozumienie języka absorbuje jedynie 15% potencjału naszego mózgu. Pozostaje 85% wolnej przestrzeni uwagi o którą każdy, kto do nas mówi, musi toczyć bezustanną walkę – z naszym roztargnieniem, bujaniem w obłokach, nagłymi zwrotami myśli w stronę nierozwiązanych problemów, z tym wszystkim co zaprzęta nasz umysł.

O naszym sukcesie w roli mówcy decydują głównie dwa podstawowe czynniki: styl i technika mówienia. Styl mówienia jest często określany jako tempo mówienia, sposób wymawiania słów, czy wysokość głosu. Natomiast technika mówienia to przekazywanie treści w sposób uporządkowany, systematyczny i dokładnie rozplanowany.

Sądzę jednak, że najważniejszym jest, aby nigdy nie lekceważyć potęgi dobrego słowa. Nie przegapić okazji, żeby powiedzieć komuś, że się go kocha i pamiętać, że zawsze jest czas na to, by wypowiedzieć jakieś słowa, ale czasami nie ma go dość, by je wycofać.

**A wierzy ? Nadal szumią.**

# *Strefa młodzieży*

## ***Jak odnosić życiowe sukcesy – 9 rzeczy, które można robić w tym celu***

**Opracowała: Ewa Kozłowska – Szymik, psycholog**

### **1. Bądź konkretny.**

Kiedy stawiasz sobie cel, postaraj się, by był on możliwie precyzyjny. „Zgubić trzy kilo” brzmi lepiej, niż „trochę schudnąć”, gdyż jasno pokazuje, jak ma wyglądać sukces.

### **2. Znajdź czas na działania zmierzające do osiągnięcia celów.**

Określ z góry, kiedy i gdzie wykonasz każde działanie, które chcesz wykonać. Należy to zrobić jak najkonkretniej (np. „W poniedziałki, środy i piątki, przed wyjściem do szkoły będę ćwiczyć 30 minut”).

### **3. Musisz wiedzieć, jak daleko zaszedłeś i ile jeszcze musisz przejść.**

Osiągnięcie jakiegokolwiek celu wymaga również regularnego śledzenia postępów. Jeżeli nie wiesz, jak dobrze ci idzie, nie możesz odpowiednio modyfikować swojego zachowania czy strategii postępowania. Często kontroluj postępy - tygodniowo, a nawet codziennie, w zależności od wyznaczonego celu.

### **4. Bądź optymistą, który myśli realistycznie.**

Wyznaczając cel, myśl pozytywnie o możliwości jego realizacji. Wiara we własne szanse na odniesienia sukcesu jest niezwykle ważna z punktu widzenia budowania i podtrzymywania motywacji. Cokolwiek jednak robisz, pamiętaj, by nie lekceważyć trudności, jakie możesz napotkać, dążąc do celu.

### **5. Skoncentruj się na doskonaleniu swoich zachowań, a nie na tym, aby po prostu być dobrym.**

Wiara w to, że potrafimy osiągnąć nasze cele, jest bardzo ważna, ale równie ważna jest wiara w możliwość nabycia nowych koniecznych po temu umiejętności.

### **6. Bądź zaangażowany.**

Wysiłek, planowanie, wytrwałość i dobre strategie są tym, czego naprawdę potrzeba, by odnosić sukcesy, zwłaszcza przy realizacji planów dalekosiężnych. Przyjęcie tego faktu do wiadomości pomoże ci nie tylko lepiej zrozumieć siebie i własne cele, ale również „dokonywać cudów”, kształtując twój charakter.

### **7. Trenuj zdolność silnej woli.**

Aby budować w sobie siłę woli, podejmuj wyzwania robienia rzeczy, na które szczerze nie masz ochoty. Przestań jeść wysokokaloryczne chipsy, rób 100 przysiadów dziennie, prostuj się, kiedy zauważysz, że się garbisz, spróbuj opanować jakąś nową umiejętność. Kiedy złapiesz się na tym, że chcesz zrezygnować, poddać się albo po prostu nie masz na to ochoty - nie ulegaj pokusie. Rozpocznij od jednego działania, stwórz plan, jak będziesz radził sobie z problemami, kiedy się pojawią („Jeżeli będzie mnie ciągnęło do chipsów, zjem trochę świeżych owoców albo trzy kawałki suszonych”). Na początku może być trudno, ale potem pójdzie już łatwiej - i o to właśnie chodzi.

### **8. Planuj kolejność zmian.**

O ile to możliwe, nie podejmuj się realizacji dwóch trudnych zadań jednocześnie (np. rzucić palenie i jednocześnie ograniczyć ilość spożywanego jedzenia). I nie rób rzeczy, które mogą się na tobie negatywnie odbić. Wiele osób przecenia swoją odporność na pokusy, w rezultacie doprowadza do sytuacji, w których się od nich aż roi. Ludzie sukcesu wiedzą, że nie należy sobie dodatkowo utrudniać zadania, które jest już dostatecznie kłopotliwe.

### **9. Skupiaj się na tym, co zrobisz, a nie na tym, czego masz nie robić.**

Czy chcesz naprawdę pozbyć się zbędnych kilogramów, rzucić palenie czy pohamować swój porywczy charakter? Zaplanuj więc, w jaki sposób zamierzasz zamienić swoje negatywne przyzwyczajenia na pozytywne, przestań się natomiast koncentrować jedynie na samych negatywnych przyzwyczajeniach.

Badania nad wypieraniem myśli (np. „Nie myśl o białych niedźwiedziach!”) pokazały, że próby uniknięcia określonych myśli tylko intensyfikują ich działanie. Tak samo jest z zachowaniami - próbując unikać negatywnych przyzwyczajajeń, sprawiamy tylko, że przybierają one na sile, a nie odwrotnie.

Jeżeli chcesz zmienić własne przyzwyczajenia, zadaj sobie pytanie - co mogę robić zamiast tego? Np. jeżeli próbujesz zapanować nad własną porywcznością i przestać popadać w irytację, możesz przyjąć następujący plan: „Jeżeli zacznę odczuwać złość, wezmę trzy głębokie oddechy, żeby się uspokoić”. Wykorzystując głęboki oddech jako działanie zastępcze dla dawania upustu złości, twoje negatywne przyzwyczajenie zacznie z czasem tracić na sile, aż całkowicie zaniknie.

### Test do określania celów życiowych

Materiały zebrała Ewa Kozłowska – Szymik na podstawie: Lisa McInnes – Smith, Daniel Johnson, Winston Marsh – Twój podręcznik sukcesu. Wydawnictwo Medium

Określenie nadrzędnego celu w życiu stanowi fundament, na którym opieramy nasze życiowe poczynania. Określenie celu chroni nas też od podejmowania sprzecznych zamiarów.

Sprecyzuj swoje zamiary, dzieląc je na sześć ogólnych kategorii:

- zamiary w sferze emocjonalnej – w kategorii tej mieszczą się wszelkie sfery życia, które silnie oddziałują na nasze emocje, a więc zamierzenia dotyczące spraw rodzinnych, bliskich związków z innymi ludźmi, relacji partnerskich, zamiary podjęte w celu pracy dla dobra innych.

Napisz dwa zamierzenia dotyczące emocjonalnej sfery życia.

.....  
.....  
.....  
.....

- zamiary w sferze intelektualnej – sprawy intelektualne związane są ze zdolnością uczenia się, poszerzania własnej wiedzy. Być może pragniesz podjąć studia, ukończyć jakieś kursy, czy zajęcia szkoleniowe. Może zamierzasz poszerzyć listę lektur, czytać więcej na dany temat. Może chciałbyś poprawić swoją pamięć lub rozwinąć swoje zdolności twórcze. Może potrzebna jest Ci umiejętność rozwiązywania problemów. Każdemu z nas potrzebne są jakieś zamierzenia mające na celu rozwinięcie własnych możliwości umysłowych.

Napisz poniżej, co zamierzasz zrobić w tej dziedzinie.

.....  
.....  
.....  
.....

- zamiary w sferze duchowej – duchowość to nie to samo co religijność. Jeśli założymy, że ludzie są istotami duchowymi, musimy uznać, że zdrowie ma związek z duchowością. Utrata poczucia łączności z innymi ludźmi, zwierzętami i naturą poważnie zakłóca zdrowie umysłowe. Na poziomie jednostki ludzkiej określamy je jako uczucie osamotnienia czy pustki, które może prowadzić do depresji, a w ostrzejszych przypadkach do schizoidalnego wyłączenia się z życia. Pomyśl co możesz zrobić dla umocnienia swojego ducha, lepszego samopoczucia społecznego, poczucia integracji ze środowiskiem, w którym żyjesz.

Napisz dwa zamierzenia, jakie pragniesz podjąć w sferze ducha.



- .....  
.....  
.....  
.....
- zamiary w sferze fizycznej – ta sfera dotyczy naszej sprawności fizycznej, sposobu odżywiania, postawy ciała, higieny, uprawianych sportów oraz rekreacji. Mieści się też tutaj kwestia naszego wyglądu, naszych nawyków i sposobu wyrażania się (prezentowania siebie). Ważnym krokiem do osiągnięcia życiowych celów jest wygląd świadczący o powodzeniu w życiu.

Zanotuj dwa zamiary w sferze fizycznej.

.....  
.....  
.....

- zamiary w sferze towarzyskiej – to są zamiary mające na uwadze poprawę naszego obycia towarzyskiego, być może udziału w klubach zainteresowań, zamiłowań, a także uczestnictwa w drużynach sportowych. Podjęcie odpowiednich zamierzeń towarzyskich przyda nam się w każdej sytuacji, kiedy spotykamy się z innymi ludźmi. Do tej sfery zalicza się też planowanie wakacji, urlopów. Twoje zamierzenia w tej sferze mogą mieć na celu nabycie lepszych manier, zaprzestanie ciągłego krytykowania innych, rozwinięcie w sobie większej tolerancji.

Napisz dwa zamierzenia, jakie podejmiesz w tej sferze.

.....  
.....  
.....

- zamiary w sferze finansowej – wiążą się one z tym jak rządzymy pieniędzmi, jak je wydajemy, inwestujemy i trwonimy. W tej kategorii mieszczą się wszelkie zamiary dotyczące własności materialnej, ale też na przykład spędzanie weekendów, wakacji, urlopów, co wymaga najpierw oszczędzania. Zamierzenia te mogą dotyczyć dalszego odpłatnego kształcenia, co wiąże się zgromadzeniem pieniędzy na ten cel.

Napisz swoje dwa zamierzenia finansowe.

.....  
.....  
.....  
.....

## ***Młodość z charakterem***

**Opracowała: Elżbieta Występ-Kolago, pedagog, doradca zawodowy**

„To jest człowiek z charakterem” mówimy o kimś, kto mimo przeciwności potrafi trwać niezłomnie przy obranej postawie czy wartości. Mieć charakter – to mieć silną wolę, być stanowczym, konsekwentnym, zdecydowanym. Mówimy też, że człowiek może nie mieć charakteru – w sytuacji, gdy w postępowaniu nie kieruje się zasadami a kaprysem, impulsem chwili albo namiętnościami czy słabościami, ulega namowom, zmienia zasady, wycofuje się ze zobowiązań. Charakter może być dobry lub zły, można też mieć chwiejny charakter. Słownik Języka Polskiego definiuje charakter jako właściwy danemu człowiekowi zespół względnie stałych podstawowych cech psychicznych, określających jego stosunek do rzeczywistości, motywację jego czynów i przyjmowany system wartości oraz wynikające stąd zachowanie i usposobienie. Charakter więc poznajemy poprzez obserwację stosunku do samego siebie, do innych ludzi, do pracy, do wykonywanych zadań, do świata. Przejawia się w tym co robimy, jak postępujemy, w stosunku do obowiązków. Niektórych może cechować: np. systematyczność, odpowiedzialność, dokładność, a innych: nieuczciwość czy lenistwo.

Charakter w przeciwieństwie do temperamentu nie jest stały, podlega kształtowaniu. Proces ten dokonuje się przy udziale wielu środowisk – domu rodzinnego, środowiska rówieśników, przedszkola i szkoły oraz innych środowisk z którymi spotyka się młody człowiek. Istotną rolę pełni tu też proces samowychowania. Proces kształtowania charakteru może przebiegać dwutorowo – przez zdobywanie cech pożądanых – zalet i walkę z cechami niepożądanymi – wadami. Praca ta nie jest łatwa, wymaga podejmowania wysiłku, zmagania się ze sobą, silnej woli. Pozytywną rolę może pełnić posiadanie jakiegoś ideału. Praca nad kształtowaniem charakteru rozpoczyna się już w dzieciństwie głównie poprzez stawianie zadań i wymagań. Nadmierna opiekuńczość i usuwanie przed dzieckiem wszystkich przeszkód może ten proces zaburzyć. Ważne jakie cechy u dziecka nagradzamy, wzmacniamy a jakie tłumimy.

Pozytywne cechy charakteru są wskazane w codziennych sytuacjach życiowych, relacjach rodzinnych i koleżeńskich, w realizacji obowiązków, radzeniu sobie z wymaganiami szkoły. Cechy charakteru odgrywają też istotną rolę w wyborach zawodowych.

Henryk Jarosiewicz określa charakter jako właściwy danej osobie styl radzenia sobie w danej sytuacji. Przekładając to na sytuacje zawodowe można mówić o właściwym danej osobie stylu radzenia sobie w sytuacjach zawodowych. Ważnie więc będzie w procesie podejmowania decyzji zastanowienie się, jakie cechy będą pożyteczne a jakie wręcz niezbędne w danym zawodzie. Inne cechy będą wskazane dla np. laboranta a inne dla nauczyciela.

Oto kilka przykładów (za G. Sołtysińska, A. Łukaszewicz 2006)

1. Cierpliwość, dokładność, konsekwencja, obowiązkowość, praktyczność, zdyscyplinowanie, zorganizowanie będą przydatne w zawodach: **księgowego, dentysty, elektryka, inspektora nadzoru, matematyka** i w innych, wymagających realizmu, ustalonych reguł i harmonogramów działań oraz dokładności w pracy.
2. Decyzyjność, niezależność, optymizm, pomysłowość, spontaniczność, szczerowość - osoby posiadające takie cechy dobrze się czują w zawodach dających margines swobodnego działania i fantazji. Lubią wyzwania i chętnie negocjują. Sprawy nieistotne załatwiają szybko. Decyzje podejmują w oparciu o fakty. Wskazane zawody, to: **rzemieślnicze, rolnicze, związane z usługami, transportem** i inne pozwalające na czynne działanie.

3. Aktywność, ambicja, odpowiedzialność, pewność siebie, pomysłowość, przedsiębiorczość, zorganizowanie - świadczą o umiejętności planowania, organizowania i dążenia do finalizacji działań. Najbardziej przyjazne są im zawody **związane z prawem, wojskowością, policją, organizacją przemysłu, handlu, służby zdrowia oraz wszelkie stanowiska kierownicze.**
4. Bezinteresowność, dokładność, bycie godnym zaufania, lojalność, łagodność, odpowiedzialność, sprawiedliwość, stanowczość, systematyczność, zaangażowanie – dobrze sprawdzą się w zawodach związanych ze **służbą zdrowia, opieką socjalną, wychowywaniem a także ze strukturami administracyjnymi.**
5. Cierpliwość, koleżeńskość, lojalność, opanowanie, opiekuńczość, serdeczność, towarzyskość, troskliwość - świadczą o dążeniu do harmonijnego współżycia z ludźmi i przyrodą, dbałości o słabszych, opiekuńczości i ofiarności. Atrakcyjne dla takich osób będą zawody związane ze **służbą zdrowia, rehabilitacją, pracą socjalną, wychowywaniem, weterynarią, usługami itp.**
6. Elastyczność, odpowiedzialność, opanowanie, pogodne usposobienie, tolerancyjność, wzbudzanie sympatii, życzliwość - świadczą o umiłowaniu pracy w atmosferze przyjaźni i wzajemnej współpracy. Osoby takie dobrze czują się na stanowiskach, które dają okazję do pomagania innym w różnych życiowych sprawach i problemach, np.: **nauczyciel, lekarz, psycholog, terapeuta, logopeda, pielęgniarka.**
7. Takie cechy, które możemy określić przymiotnikami: dokładny, idealistyczny, lojalny, odpowiedzialny, przyjacielski, taktowny, towarzyski, uczciwy, uczuciowy, wiarygodny, wrażliwy, zrównoważony, życzliwy - to wskazanie na osoby, spokojne, zdyscyplinowane i myślące, realizujące przez pracę swoje ideały. Najbardziej wskazane zawody, to: **duchowny, nauczyciel, psychiatra, psycholog, bibliotekarz, pracownik socjalny.**
8. Takie cechy, które możemy określić przymiotnikami: bezinteresowny, ciekawy, elastyczny, obowiązkowy, twórczy, wrażliwy, zaangażowany - to cechy osób, które w pracy kierują się głównie wartościami i ideałami. Zawody, w których mogą się zrealizować, to: **wydawca, doradca, konsultant naukowy, dziennikarz, pisarz.**
9. Takie cechy, które możemy określić przymiotnikami: energiczny, godny zaufania, lojalny, odpowiedzialny, refleksyjny, słowny, zaangażowany - charakteryzują osoby, które czerpią satysfakcję z kontaktów z innymi ludźmi, realizacji inicjatyw społecznych, lubią działać w różnych organizacjach, fundacjach, gdzie jest wiele okazji do spotkań międzyinstytucjonalnych. Najbardziej atrakcyjne dla nich zawody, to: **politolog, konsultant, ekspert lub doradca, ekonomista, projektant, radca prawny, socjolog.**
10. Takie cechy, które możemy określić przymiotnikami: lubiący wyzwania, niezależny, oryginalny, pomysłowy, przewidujący, samodzielny, twórczy – są właściwe osobom o silnej indywidualności, nowatorskich pomysłach. Mogą się spełnić w zawodach, gdzie występuje wysoka technologia (np. **analityk systemów komputerowych**) lub takich, jak: **projektant, naukowiec, wykładowca uniwersytecki** oraz we wszystkich innych dających autonomię, przestrzeń rozwojową i możliwość kompleksowego rozwiązania problemów.
11. Cierpliwość, energiczność, pewność siebie, przedsiębiorczość, systematyczność, wytrwałość - świadczą o umiłowaniu życia zorganizowanego, trzymaniu się zasad, działaniu zgodnie z zaakceptowaną strategią. Osoby takie nie lubią bezczynności, działań pozornych, braku konsekwencji w postępowaniu innych. Przyjazne tym cechom zawody, to takie, które dają okazje do **konsultowania, administrowania, kontroli pracy innych, oraz związane z administracją, bankowością, marketingiem, logistyką, diagnostyką, wojskowością, ochroną porządku.**

W każdym zawodzie przydatny jest pewien zestaw cech, istnieją jednak takie, od których zależy ogólnie sukces zawodowy, niezależnie od wybranego zawodu. Są to: zrównoważenie, pokora, wierność, umiar, odwaga, sprawiedliwość, cierpliwość, pracowitość, prostota, skromność i optymizm oraz zaangażowanie, odpowiedzialność, konsekwencja, wytrwałość, umiejętność przewidywania, inicjatywa, pewności siebie, oryginalność rozwiązań i elastyczność, ugodowość w kontaktach. (S.R. Covey 2005)

Na koniec krótka ankieta który pozwoli postawić diagnozę – odpowiedzieć na pytanie jak jest? Diagnoza zawsze jest punktem wyjścia do dalszych działań. Może ona pomóc podjąć decyzję zawodową – przez konfrontację swoich cech z wymaganiami zawodów lub być początkiem świadomej pracy nad kształtowaniem charakteru.

Ocena własnej postawy wobec pracy w szkole i w domu  
(G. Sołtysińska, J. Woroniecka)

**Instrukcja**

Przeczytaj uważnie każde pytanie. Swoją odpowiedź zaznacz na arkuszu odpowiedzi przekreślając znakiem „X”:

- literę „T”, jeśli chcesz odpowiedzieć TAK,
- literę „N”, jeśli wybierzesz odpowiedź NIE,
- znak „?”, jeśli nie jesteś zdecydowany, którą odpowiedź chcesz wybrać.

Uważaj, aby odpowiedź na arkuszu zgadzała się z numerem pytania. Postaraj się odpowiadać na pytania szczerze, nie namyślając się długo.

Ankieta do oceny własnej postawy wobec pracy w szkole i w domu

1. Czy Twoje zeszyty są czyste i starannie prowadzone?
2. Czy zawsze starasz się doprowadzić do końca zaczęłą pracę, mimo że napotykasz w niej na duże trudności?
3. Czy lubisz prace trudne, wymagające myślenia?
4. Czy lekcje odrabiasz w zaplanowanym czasie?
5. Czy zdarza Ci się zrezygnować z jakiejś przyjemności dlatego, że nie odrobiłeś lekcji lub nie wykonałeś innej, ważnej, wcześniej zaplanowanej pracy?
6. Czy zdarza Ci się długo siedzieć nad lekcjami przed klasówką – jeżeli chcesz uzyskać lepszy stopień?
7. Czy uczysz się systematycznie?
8. Czy często zdarza Ci się nie odrobić lekcji dlatego, że nie zanotowałeś co było zadane?
9. Czy starasz się pracować, uczyć najlepiej jak potrafisz?
10. Czy lekturę czytasz wcześniej, przed omawianiem jej w szkole?
11. Czy zdarza Ci się nie wykonać zadanych prac w terminie?
12. Czy w trakcie odrabiania lekcji często korzystasz ze słowników, encyklopedii i podobnych pomocy, mimo nie jest to zadane przez nauczyciela?
13. Czy w Twoich rzeczach jest zawsze ład i porządek, czy każdy przedmiot ma swoje miejsce?
14. Jeżeli nie zdążysz odrobić lekcji w przeznaczonym na to czasie, czy zdarza Ci się odrabiać je późno wieczorem lub wcześniej rano przed pójściem do szkoły?
15. Czy chętnie podejmujesz się wykonywania dodatkowych prac (gazetka, referat, itp.)?
16. Czy możesz zajmować się jedną czynnością przez dłuższy okres czasu?
17. Czy często zdarza Ci się nie odrabiać lekcji?
18. Czy wolisz prace proste, nieskomplikowane, nie wymagające długiego namysłu?
19. Czy szybko zniechęcasz się do prac monottonnych?
20. Czy bez ważnych przyczyn spóźniłeś się do szkoły więcej niż trzy razy w roku?
21. Czy łatwo zrażasz się trudnościami?
22. Czy potrafisz uczyć się pracować bez przerwy, przez dłuższy czas?
23. Czy zdarza Ci się powtarzać materiał z jakiegoś przedmiotu, mimo że nazajutrz nie jest zapowiedziany sprawdzian?
24. Czy chętnie uczysz się nowych rzeczy?
25. Czy lubisz prace precyzyjne, wymagające cierpliwości?

26. Czy zdarza Ci się, że zapominasz zabrać z domu zeszyty lub inne przybory?
27. Czy zdarza Ci się wykonywać jakieś prace kilkakrotnie, aby osiągnąć jak najlepszy wynik?
28. Czy łatwo rozpraszasz się podczas odrabiania lekcji?
29. Czy przychodzisz do szkoły, mimo niedyspozycji fizycznych, jeżeli jest zapowiedziany sprawdzian z wiadomości?
30. Czy chętnie korzystasz z pomocy innych osób (kolega, korepetytor, rodzic) w czasie odrabiania lekcji?

**Arkusz odpowiedzi do Ankiety oceny własnej postawy wobec pracy w szkole i w domu**

1	T	?	N		2	T	?	N		3	T	?	N
4	T	?	N		5	T	?	N		6	T	?	N
7	T	?	N		8	T	?	N		9	T	?	N
10	T	?	N		11	T	?	N		12	T	?	N
13	T	?	N		14	T	?	N		15	T	?	N
16	T	?	N		17	T	?	N		18	T	?	N
19	T	?	N		20	T	?	N		21	T	?	N
22	T	?	N		23	T	?	N		24	T	?	N
25	T	?	N		26	T	?	N		27	T	?	N
28	T	?	N		29	T	?	N		30	T	?	N

Razem

zgodnie z kluczem ..... ..

Klucz do arkusza odpowiedzi.

Systematyczny, dokładny, wytrwały	Odpowiedzialny, obowiązkowy	Ambitny
1. tak	2. tak	3. tak
4. tak	5. tak	6. tak
7. tak	8. nie	9. tak
10. tak	11. nie	12. tak
13. tak	14. tak	15. tak
16. tak	17. nie	18. nie
19. nie	20. nie	21. nie
22. tak	23. tak	24. tak
25. tak	26. nie	27. nie
28. nie	29. tak	30. nie

Za odpowiedź zgodną z kluczem otrzymujemy 2 punkty, za odpowiedź „?” - 1 punkt, za odpowiedź niezgodną z kluczem – 0 punktów. Warto porównać wyniki z wymaganiami różnych zawodów. (Sołtysińska G., Woroniecka J. 2006)

Polecam też akcję „Młodzi z charakterem”, która inicjuje powszechny ruch na rzecz wychowania charakteru. <http://www.mlodzi.ien.pl>



Opracowanie na podstawie:

Sołtysińska G., Łukaszewicz A., Poradnictwo i orientacja zawodowa dla młodzieży w wieku ponadgimnazjalnym, Warszawa 2006

Sołtysińska G., Woroniecka J, red. Przygotowanie uczniów gimnazjum do wyboru zawodu, Warszawa 2006



## Zastanów się - czy nie grozi ci fonoholizm\*?

*\*Fonoholizm* czyli uzależnienie od telefonu.

**Opracowała:** Magdalena Plich, psycholog

Telefon komórkowy nieodłącznie towarzyszy współczesnemu człowiekowi. Posiadanie go daje poczucie wolności, niezależności i bezpieczeństwa, a dzwoniący bardzo często aparat- najlepiej najnowszej generacji- podnosi status społeczny użytkownika. Mało kto wie, że pierwszy w historii tekst SMS-em został wysłany 3 grudnia 1992 r. z Wielkiej Brytanii. Zatem jeszcze do niedawna ludzie chcąc nawiązać ze sobą kontakt, przekazać informacje czy porozmawiać, musieli spotkać się twarzą w twarz lub do siebie zadzwonić. Rozwój cywilizacji i techniki daje różne narzędzia i możliwości, które mają na celu ułatwianie kontaktów z innymi. Oczywiście jest, że różnorodność oferowanych funkcji telefonów komórkowych m.in. możliwość słuchania muzyki, kalendarz, notatnik, granie czy dostęp do internetu i portali społecznościowych, sprawia, że przestał on służyć wyłącznie do kontaktowania się z innymi osobami. Jak ważne jest posiadanie telefonu komórkowego, najczęściej można sobie uświadomić w chwili, gdy skorzystanie z niego staje się z różnych powodów niemożliwe ...

W pewien sposób wszyscy użytkownicy są zależni od telefonu, ale nie każdego dotyczy problem fonoholizmu- decyduje o nim ilość czasu, który przeznaczają na korzystanie z urządzenia. A okazuje się, że częste korzystanie z telefonu może być po prostu niebezpieczne.

Najbardziej istotnym elementem w uzależnieniach tego typu, jest odczuwany przymus wykonania czynności nałogowej.

### Po czym rozpoznasz fonoholizm?

<i>Zastanów się czy...</i>	<i>Cechy fonoholizmu</i>
...przywiązujesz wielką wagę do posiadania telefonu?	przywiązanie wielkiej wagi do posiadania telefonu
...zdarza Ci się używać telefon w miejscach, gdzie zakazane jest jego używanie -np. szkoła, kościół, szpital?	nie rozstawanie się z nim ani na chwilę
...w codziennej komunikacji z innymi, telefon komórkowy jest dla Ciebie najważniejszym narzędziem?	telefon jest pośrednikiem i najważniejszym narzędziem codziennych kontaktów z innymi
...odczuwasz zły nastrój, niepokój, czasem nawet atak paniki w przypadku braku naładowanego telefonu komórkowego?	- rosnące rozgoryczenie i poczucie, że na pewno dzieje się coś ważnego, kiedy mamy rozładowany telefon - odczuwanie głębokiego dyskomfortu, kiedy nie ma się do dyspozycji naładowanego aparatu, zły nastrój, niepokój, niekiedy nawet ataki paniki
...używasz telefon komórkowy w celu sprawowania nieustającej kontroli nad	- używanie telefonu podyktowane czynnikami natury emocjonalnej



kimkolwiek?	i społecznej, - traktowanie telefonu jako narzędzia do sprawowania nieustającej kontroli nad najbliższymi
...masz odczucie ciągłej konieczności komunikowania się?	odczuwanie przymusu nieustannego kontaktowania się z kimś, odruchowe wykonywanie dużej liczby bezproduktywnych połączeń
... usprawiedliwiasz ciągle używanie „komórki” swoją wygodą i bezpieczeństwem?	usprawiedliwianie swojego uzależnienia wygodą i bezpieczeństwem
... ktokolwiek z bliskich zasugerował Ci, że za dużo czasu spędzasz używając komórkę?	- nerwowe nasłuchiwanie, czy ktoś dzwoni lub noszenie ze sobą zapasowych baterii/ladowarki - odruchowe sprawdzanie na komórce ewentualnych wiadomości, nieodebranych połączeń
... jak myślisz o rozstaniu się z “komórką”, to czujesz zagrożenie?	odczuwanie niepokoju spowodowane przypadkowym pozostawieniem telefonu w domu
... masz silną potrzebę przynależności do jakiejś grupy i zdobycia jej uznania, a telefon Ci to umożliwia?	odczuwanie silnej potrzeby przynależności do grupy i zdobycie jej uznania
... czujesz w sobie obawę przed bezpośrednim kontaktem z innymi, bądź obawiasz się samotności?	forma fobii społecznej lub obawa przed samotnością
...ostatnio pojawiły się w Twoim życiu: zmiany nastroju, nuda, smutek, brak apetytu, problemy ze współżyciem seksualnym?	- unikanie kontaktów z innymi, wybierając połączenia telefoniczne czy sms-y zamiast rozmowy w cztery oczy, - rzadziej - smutek, nuda, odmowa podejmowania współżycia seksualnego czy brak apetytu

### **Skutki nadmiernego używania telefonu**

- ✓ Następuje osłabienie więzi z rodziną oraz rówieśnikami, izolowanie się,
- ✓ Zubożenie języka, komunikowanie się skrótami, częstsze błędy językowe (w mowie i piśmie),
- ✓ Trudności w nawiązywaniu relacji w bezpośrednich kontaktach z ludźmi,
- ✓ Zmniejsza się zainteresowanie tym, co wcześniej cieszyło i interesowało, pasjami i zajęciami dodatkowymi; w skrajnych przypadkach może dojść do pojawienia się depresji,
- ✓ Obserwuje się zaburzenia funkcji biologicznych, tj. odżywianie, sen (co może się przełożyć na trudności w nauce),
- ✓ Utrata kontroli nad własnym zachowaniem (zaniedbywanie obowiązków rodzinnych i zawodowych)
- ✓ Popadanie w częste konflikty z bliskimi osobami,
- ✓ Trudności z koncentracją i uwagą poza „kontrolowaniem telefonu”.

### **Typy fonoholizmu**

#### **Uzależnienie od sms-ów, czyli:**

- odczuwanie przymusu nieustannego otrzymywania i wysyłania wiadomości tekstowych,
- charakterystycznym odciskiem na kciuku, mocnym zużyciem klawiatury aparatu,
- nastrój w danym dniu zależy od ilości otrzymanych SMS-ów,
- wysyłaniem wiadomości również do siebie samych (np. z komputera) lub do osób znajdujących się w pobliżu.

**Uzależnienie od nowych modeli**, polegające na nabywaniu co raz to nowszych modeli aparatów.

#### **Uzależnienie od gier, czyli:**

- nadmierne zainteresowanie grami znajdującymi się w telefonach komórkowych,
- aparat staje się konsolą do gry,
- częste granie, aż do momentu, dopóki nie pobije się nowego rekordu w danej grze.

**Komórkowy ekshibicjonizm**, który polega na tym, że:

- wybierając aparat przywiązuje się dużą wagę do jego koloru, stylistyki i ceny,
- bardzo chętnie pokazuje się innym funkcje, w jakie jest wyposażony,
- prowadzi się bardzo głośne rozmowy (aby zwrócić na siebie uwagę),
- pozwala się na długie dzwonienie aparatu przed odebraniem połączenia tak, by wszyscy obecni go usłyszeli.

### ***Jak mądrze korzystać z telefonu i dbać o to, żeby nie zdominował życia***

- korzystaj z telefonu tylko wtedy, gdy to potrzebne,
- jeśli tylko możesz spotykaj się osobiście z bliskimi osobami, z którymi kontaktujesz się telefonicznie,
- w wiadomościach sms staraj się dbać o ich poprawność językową, co będzie wyrazem szacunku dla odbiorcy,
- nie korzystaj z telefonu w trakcie rodzinnych posiłków, uroczystości, w trakcie lekcji, podczas rozmowy z bliską osobą,
- w wolne dni staraj się jak najmniej korzystać z telefonu komórkowego a poświęć je na rozwijanie swoich pasji i zainteresowań,
- życzenia urodzinowe, imieninowe i świąteczne składaj osobiście. Staraj się unikać wysyłania w takiej sytuacji krótkich wiadomości sms (najczęściej przepisanych z internetu),
- jeśli jesteś maniakiem gier, nie instaluj żadnej w telefonie,

- zorganizuj sobie dzień bez telefonu (przekonasz się, że możesz bez niego żyć) i strefy wolne od telefonu (np. łazienka, kino, kościół),
- walcz z przymusem natychmiastowego odpisywania na sms – y (np. przez odraczanie czasu odpisywania o kilka minut),
- bez zestawu głośnomówiącego nie odbieraj telefonu podczas jazdy – Twoje życie jest naprawdę najważniejsze.

Źródła: „Fonoholizm- problem moralny”- J.J. Pawłowicz-<http://www.pawlowicz.opoka.org/fonoholizm.pdf>;  
<http://www.uwagafonoholizm.pl/>

# *Strefa Rodzica*

## ***Przyczyny trudności wychowawczych w okresie dorastania***

**Opracowała: Ewa Kozłowska – Szymik, psycholog**

Szczególny wpływ na powstanie trudności mają:

- **stany psychofizyczne:** zły stan nerwowy, zmęczenie, znudzenie, brak odwagi, zmartwienie.
- **kształtowanie się woli u młodzieży** – zjawisko przekory – odczytywane przez dorosłych jako nieposłuszeństwo, arogancja, bezczelność, przesadna pewność siebie. Młodzież przeciwstawia swoją wolę woli wychowawców, rodziców. Ich nieopanowany sposób bycia prowadzi do konfliktów z otoczeniem.
- **zjawisko przekory** – wynika z poczucia własnej siły, co rodzi potrzebę swobody, przestrzeni, samodzielności, uniezależnienia się w niektórych obszarach życia, dążenie do wyzwolenia się spod kontroli rodziców. W niektórych sprawach młodzieńcy są już samodzielni w innych nie. Jeśli otoczenie nadal traktuje młodego człowieka jak dziecko dochodzi do nieporozumień i konfliktów. Przykład: impreza, chcą zdecydować o godzinie powrotu do domu, ale pieniądze na imprezę ma dać rodzina. Niedopuszczalne jest kontrolowanie korespondencji, cenzurowanie pamiętników przez rodziców.
- konsekwencją wyżej wymienionych zjawisk **jest często rozluźnienie więzi rodzinnych** – co przejawia się poprzez: mniejszą ilość czasu spędzaną w domu, zmianę stosunku do rodziców (nieufność, utrata bliskości). Łatwiej jest się zwierzyć komuś obcemu niż rodzicowi, pojawiają się w ich życiu powiernicy - rówieśnicy. Młodzież ma swoje tajemnice i domaga się, by dorośli je szanowali.
- **obok prób oderwania się od rodziny i dążenia do samodzielności**, istnieje jeszcze silne poczucie autorytetu rodziców, młodzieńcy nadal potrzebują oparcia uczuciowego, rady w wielu sprawach i to zjawisko trzeba wykorzystać. Natomiast w późniejszym okresie dominować zaczyna krytyczna ocena rodziców i związane z tym zmniejszanie się autorytetu.
- **bezkompromisowość** – to następna cecha młodzieży, która może powodować konflikty. Młodzież domaga się bezwzględnej sprawiedliwości wobec każdego, nienawidzi zakłamania, dwulicowości. Jeśli rodzice chcą wprowadzić jakieś zasady, to sami muszą żyć wg nich. Młody o wiele łatwiej wybaczy rodzicowi niewiedzę niż kłamstwo. Utrzymanie własnego autorytetu, kiedy syn czy córka wchodzi w okres młodzieńczy jest trudnym zadaniem dla rodzica, ale też daje możliwość kształtowania ich osobowości. Wymaga to jednak od rodzica refleksji nad własnym postępowaniem i wnikliwej obserwacji tego, co dzieje się z ich nastolatkiem. Ingerencja rodziców powinna mieć miejsce wtedy, gdy młodzieńcy popełniają jaskrawe błędy, gdy zaś pokazują swoją odmienną od cech rodziny, proponują nowe pomysły rozwiązań, to dobrze – na tym polega proces indywidualizacji i ma miejsce rozwój
- **nieumiejętne postępowanie rodziców** – rodzice często nie rozumieją u swoich dzieci nowych potrzeb, stosują stare metody wychowawcze, które nie skutkują. Rodzicom potrzebna jest większa elastyczność postępowania, umiejętność wypośredkowania między stawianiem dzieciom dorosłych wymagań (często za wcześnie) a dawaniem im pewnych praw.
- **jest wiele sposobów oddziaływania na dziecko.** Najczęściej stosowanymi są jednak nakazy, zakazy, tak zwane kazania i gderanie, często kary cielesne, które wywołują u młodzieży uczucie wstydu, bólu i bezsilności, żalu do rodziców i buntu. Alternatywą jest uczenie konsekwencji wyborów zachowań,

## ***Pomóż mi oswoić lęk ...***

**Opracowała: Jolanta Sajkowska, psycholog**

Pomóż mi oswoić lęk ...

... tak mógłby powiedzieć Twój syn lub córka. Czy wiesz jak na to zareagować?

Kiedy odczuwamy lęk, dobrze jest wiedzieć, że nie jesteśmy sami. Ktoś, komu powierzymy nasze cierpienie, nie może zareagować słowami „weź się w garść”, ani swoim załękaniem.

Co mogłoby usłyszeć od Ciebie Twoje dziecko?

Może to, że każdy czuje niepokój. I że jest to uczucie, które można ukoić i znów poczuć się bezpiecznie. Że lęk kurczy się, gdy spojrzymy mu w oczy. Czasem do tego potrzeba nam kogoś, kto będzie nam towarzyszył, dodając otuchy (nie wyśmiewając, nie bagatelizując).

Otuchy można dodawać głęboko wierząc, że wspólnie z niepokojem, lękiem, strachem na pewno sobie poradzimy, a wtedy miną, jak wszystkie inne uczucia.

Czasem jednak lęk, który rósł skrycie pojawia się z nagłą napadem paniki i zawłada naszym ciałem i myślami, albo ujawnia się, jako straszna obawa przed byciem z ludźmi, tak silna, że nie sposób wyjść z domu. Albo jest ciągłym zamartwianiem się o wszystko i o wszystkich...

To prawda, że lęk, który się rozpanoszył ma różne oblicza, ale nawet wtedy nie trzeba się go bać. I wtedy trzeba spojrzeć mu w oczy, ale do tego należy go dobrze rozpoznać i leczyć.

Niestety, zbyt często traktowany jest jako słabość czy histeria.

Narastaniu lęku będzie sprzyjać zbyt wymagające środowisko rodzinne, lub zbyt opiekuńcze, a także to, które odrzuca i zaniedbuje.

Zatem nie mów „przecież to śmieszne, jak możesz się tego bać”. Nie zamartwiaj się i nie chroń przed wszystkim, co może zagrażać. Nie pozostawiaj też dziecka samemu sobie, bo przecież „wyrósnie z tego”, a Ty masz inne ważne zadania do wykonania.

Co zatem powiedzieć dziecku, jeśli poprosi – pomóż mi oswoić mój lęk?

Zaproponuj:

- ✓ Aby pokonać lęk najpierw trzeba go zaakceptować. Dać sobie prawo do tego, że mamy problem.
- ✓ Trzeba starać się nie myśleć o lęku, jak o źródle zmartwienia, zagrożenia, zamiast tego wzbudzić w sobie przekonanie, że jak każdy mam prawo odczuwać lęk
- ✓ Kiedy narasta niepokój, zamiast przyspieszać – zwolnimy ruchy i myśli, skoncentrujemy się na tym co dzieje się „tu i teraz”
- ✓ Zamiast stosowania uników, „zabezpieczeń” czyli ucieczki od tego, co budzi lęk warto zaryzykować i spróbować choć „z niepokojem pod rękę”, ale z wiarą, że „nic mi nie grozi” przejść przez to co budzi ten niepokój
- ✓ Lęk nie rośnie bez końca, w jego naturze jest zmniejszanie intensywności, jeśli tylko pozwolimy sobie przez sytuację, która go wywołuje przejść
- ✓ Za każdym razem będzie go coraz mniej i mniej
- ✓ I tak zamiast „opanować” lęk (co nieuchronnie go zwiększa), „oswajamy” go

A jeśli lęk zbyt długo trwał, zbyt mocno się utrwalił, nie wahaj się skorzystać z pomocy Twojemu dziecku przez psychologa i lekarza. Oni wiedzą, jak pomóc go oswoić.

# *Strefa nauczyciela*

## ***Kilka słów o mandalach...***

**Opracowała: Justyna Kenig, pedagog**

Słowo mandala pochodzi z sanskrytu, gdzie oznacza: cały świat, święty krąg, centrum lub koło życia. Hindusi nazywają tak okręgi rysowane podczas rytuałów religijnych. Jednakże historia mandali sięga dalej i szerzej - aż po koliste rysunki, będące najstarszymi symbolami religijnymi ludzkości niemal wszystkich kultur od czasu paleolitu począwszy. Najwspanialszymi mandalami może się poszczycić buddyzm tybetański, w którym tworzenie i oglądanie mandali jest formą medytacji. Także kultura chrześcijańska posiada swoje dzieła: witraże w kształcie rozet w średniowiecznych katedrach, czy też serię mandali Giordano Bruno. Współcześnie mandale spopularyzował w Europie Carl Gustav Jung - współtwórca psychoanalizy, odkrywając mandalę jako sposób terapii. U swoich pacjentów zauważył, że w chwilach dezorientacji i utraty punktu odniesienia kreślą oni nieświadomie koliste rysunki. Uznając, że są one wyrazem dążenia do ładu i przedstawiają zjednoczenie zwalczających się przeciwieństw, wykorzystał tworzenie mandali i pracę z nimi do wyprowadzania pacjentów z nerwic, depresji i psychoz.

Mandala to rysunek na planie koła, tworzony w stanie zbliżonym do medytacji. Gotowa mandala odzwierciedla stan psychiczny autora, odkrywając między innymi to, co ukryte jest przed jego świadomością. Przemawia, podobnie jak sny, językiem barw i symboli. Mandala porządkuje nasz wewnętrzny świat, pozwalając treściom z podświadomości przemieścić się w obszar świadomy. W ten sposób pomaga zrozumieć siebie i odnaleźć swoje miejsce w świecie zewnętrznym.

Korzyści z tworzenia mandali:

- rozwija wyobraźnię (kreatywna edukacja),
- pomaga w skupieniu uwagi i koncentracji,
- pozwala wyrazić uczucia, lęki i myśli,
- rozwija koordynację wzrokowo-ruchową,
- pomaga się wyciszyć i zrelaksować.

### **Mandala w szkole i przedszkolu**

Praca z mandalą wywiera bardzo korzystny wpływ na kształcenie uczniów już od pierwszego etapu nauczania. Pobudza i rozwija twórcze myślenie, które jest podstawą kreatywnej edukacji. Powiązanie mandali z planem nauczania przynosi doskonałe efekty, zwłaszcza w aspekcie teorii inteligencji emocjonalnej propagowanej przez amerykańskiego psychologa Howarda Gardnera. Twierdził on, że postrzegamy świat na co najmniej dziewięć różnych sposobów, szczególnie nacisk kładąc na inteligencję interpersonalną i intrapersonalną. Ta ostatnia dąży do samowiedzy, a właśnie mandala, będąc "obrazem duszy" autora, jest świetnym narzędziem do poznania siebie. Zastosowanie metod aktywizujących wyobraźnię, a zwłaszcza rysowanie mandali, staje się w Polsce coraz bardziej popularne. Powstają programy komputerowe służące do tworzenia tych kompozycji, wydawane są gotowe szablony do ich kolorowania, organizuje się szkolenia i warsztaty.

Mandala stanowi znakomity pomysł na zabawę z dziećmi. Większość nauczycieli stosujących technikę mandali, jest zachwycona i jednocześnie zaskoczona rezultatami. Zaleca się pracę z mandalą w świetlicach szkolnych, na lekcjach plastyki, sztuki, podczas wszelkiego typu zajęć - jako wstępny etap wyciszający i poprawiający koncentrację. Nauczyciele matematyki wykorzystują ją przy okazji omawiania zasad symetrii. Nie można pominąć także jej oczywistych funkcji dekoracyjnych, kolorowe kompozycje ozdobią ściany klas, korytarzy, świetlic. Można organizować konkursy prac, wyłaniać i nagradzać laureatów, przygotowywać wystawy lub wirtualne galerie.



Do pracy twórczej wykorzystuje się, oprócz pisaków i kredek, także plastelinę, ryż, wycinki gazet, kolorowy papier i farby. Niektórzy także haftują i rzeźbią. Należy jednak pamiętać, że praca nad mandalą powinna odbywać się w ciszy i skupieniu, można włączyć spokojną lub powiązaną z tematem rysunku muzykę.

Jak wynika z obserwacji nauczycieli i psychologów, technika mandali uspokaja i wycisza również dzieci nadpobudliwe psychoruchowo (ilość dzieci w wieku szkolnym dotkniętych tym schorzeniem szacuje się na 3-5%), ułatwia koncentrację, prowadzi do wytrwałości i konsekwencji w działaniu, sprzyja wewnętrznej integracji.

Z drugiej strony zauważono wzrost aktywności dzieci nieśmiałych, biernych, poprzez radość tworzenia otwierają się, stają się odważniejsze i bardziej komunikatywne w stosunku do rówieśników. Należy dodać, że specyficzna atmosfera, jaka wytwarza się podczas malowania, łagodzi napięcia, nieporozumienia i agresję wśród dzieci. I wreszcie, rysowanie mandali to dobra okazja do poznania warsztatu plastycznego, kształcenia zdolności manualnych i techniki rysunku, ćwiczy motorykę dłoni najmłodszych uczniów, uczy jak dobierać kolory, kształty, typ kreski, pozwala na wypracowanie własnego stylu.

### **Mandala w terapii**

W kulturze zachodu mandala została spopularyzowana za sprawą słynnego szwajcarskiego psychoanalityka i psychiatry Karola Gustawa Junga. Dostrzegł on terapeutyczne działanie mandali, która wykonywana spontanicznie odzwierciedla stan psychiczny autora. Tworzenie mandali pomaga w odzyskaniu równowagi i harmonii wewnętrznej.

Jung swoje teorie budował w oparciu o własne, głębokie doświadczenia wewnętrzne oraz spostrzeżenia powstałe w trakcie pracy z pacjentami. Głównymi zasadami, na których opierają się jego teorie, są: zasada psychicznej totalności oraz zasada psychicznej energii.

Mandala, wg Junga, stanowi praobraz, matrycę pełnej i doskonałej jaźni, zawiera w sobie obraz świadomości, podświadomości oraz odzwierciedla obszar nieświadomości zbiorowej ludzkości. Jej zadaniem jest przywrócenie równowagi między świadomym ja, a nieświadomością, połączenie przeciwieństw, przywrócenie porządku i harmonii. Dlatego w snach lub w rysunkach, jako instynktowne samoleczenie się, obrazy mandali tak często pojawiają się seriami w momentach chaosu, dezintegracji lub rozszczępienia psychiki np. u chorych na nerwicę i schizofrenię. Spotkać je można również w twórczości małych dzieci, kiedy towarzyszą procesowi powstawania poczucia własnej tożsamości i odrębności.

Obecnie praca z mandalą coraz częściej wykorzystywana jest w arteterapii i powstaje na jej temat coraz więcej opracowań. Tworzony w trakcie swobodnej ekspresji magiczny, fascynujący, tajemniczy, barwny krąg, umożliwia wewnętrzną przemianę i ma ogromne działanie terapeutyczne.

W osobistej mandali, czyli obramowanej przestrzeni własnej, koło stanowi odzwierciedlenie jaźni. Symbolicznie ujęta przestrzeń jaźni wypełniana jest, na skutek projekcji, kształtami i barwami o charakterze bardzo indywidualnym. Powstaje obraz ukazujący nam nasze konflikty, lęki, napięcia. Zakreślenie wokół siebie ochronnej, magicznej linii, skupienie się na centrum, przyjrzenie się formom i kształtom obrazującym nasze wnętrze powoduje, że czujemy się bardziej pewni, bezpieczni, silniejsi i możemy z dystansem podejść do swoich problemów. W wyniku takiego aktu kreacji powstaje poczucie uwolnienia się od negatywnych emocji, wyciszenia, harmonii, pełni.

Wnikając coraz głębiej w naturę mandali, np. prowadząc terapię w przeciągu dłuższego okresu czasu, obserwujemy proces wyłaniania się coraz to nowych układów symboli, barw, kształtów, motywów, świadczący o zachodzących w psychice przemianach i trwającym procesie rozwoju.

## Interpretacja mandali

Susan F. Fincher, autorka książki „Kreatywna mandala”, tak pisze o roli kolorów w mandali: Przeglądając się mandali, trzeba zwrócić uwagę na kolor umiejscowiony w centrum.

Po stworzeniu mandali możemy pokusić się o jej interpretację, patrząc na nią jak na obraz swojej duszy. Jednakże interpretacja taka nie jest konieczna, gdyż już sam proces tworzenia mandali jest terapią.

Analizowanie znaczenia kolorów w mandali pomaga rozszyfrować wysyłane przez nieświadomość przekazy. Dany kolor dla każdego może mieć inne znaczenie, różnie się kojarzyć, niemniej występuje wiele podobieństw interpretacji wynikających z doświadczenia wielu pokoleń naszych przodków.

Kolor symbolizuje to, co jest dla ciebie w danym momencie najważniejsze. Jeśli w twojej mandali przeważa jeden kolor, to ukazuje on, co chwilowo pochłania cała twoja uwagę. [...]. Kolory umieszczone w górnej części mandali odnoszą się najczęściej do procesów świadomych. Te w dolnej połowie mają tendencje do ukazywania, co dzieje się w nieświadomości.

Jeśli potraktujemy mandale jako tarczę zegara, wówczas to, co znajduje się przy dwunastej, jest w pełni dostępne twojej świadomości. To, co umiejscowione jest przy cyfrze sześć, jest najbardziej odległe od świadomości.

Istnieje szereg znaczeń przypisanych poszczególnym formom, liczbom i kolorom. Jednakże tylko do pewnego stopnia jest to język uniwersalny. Przy interpretacji mandali należy zwrócić uwagę na rozmieszczenie kolorów i form. Centrum mandali symbolizuje centrum Twojej jaźni, brzeg - kontakt ze światem zewnętrznym, część górna - procesy świadome, dolna - podświadome.

Oto kilka wskazówek dotyczących kolorów, kreski i kształtów:

**Biel** to czystość i światło, symbol tego, co duchowe, ponadczasowe. Oznacza spokój umysłu i dystans do świata zewnętrznego. W swoim aspekcie negatywnym może oznaczać poczucie zagrożenia, tłumienie czegoś, ukrywanie w podświadomości.

**Czerń** symbolizuje śmierć, wyrzeczenie lub tajemnicę, może oznaczać utratę złudzeń lub nadziei, także dochodzenie do głosu cech nieakceptowanych przez ego. Oznacza proces osvajania naszej "ciemnej strony". Może też symbolizować początek jakiegoś nowego etapu. Związana jest z kreatywnością nieświadomości, dowodzi, że pociąga nas nieznanne. Podkreśla głębię osobowości, tak jak podkreśla żywość innych kolorów.

**Czerwień** to płomień, krew i życie. Oznacza obudzenie życiowego potencjału. Wg tradycji tybetańskiej wiąże się z "wypaleniem" ignorancji, niewiedzy i egocentryzmu - przebudzeniem ku odczuwaniu. To przebudzenie może mieć dwa oblicza: oznaczać chęć zdobywania, odwagę, akceptację ciała, namiętność, energię życiową i mądrość, ale także - głębokie bolesne rany, cierpienie połączone z gniewem, chęć zemsty. Jeśli w swoich mandalach używasz mało czerwieni, cechuje Cię brak pewności siebie i bierność.

**Niebieski** to cisza, relaks, pogoda ducha i wewnętrzny spokój. W mandalach buddyjskich oznacza przekroczenie ziemskich uwarunkowań i psychiczne odrodzenie. Jasny odcień niebieskiego oznacza pozytywny stosunek do macierzyństwa, bezinteresowną miłość i współczucie. Jego zbyt duża ilość sugeruje jednak pasywność. Kolor ciemnoniebieski to nieświadomość, spotkanie z zagrożeniem życia, śmierć, brak zaufania do innych, poczucie braku wsparcia, konflikt z matką. Jednocześnie sugeruje zdolność do empatii, intuicję i poczucie sensu życia.

**Żółty** to słońce. Wskazuje na umiejętność rozumienia tego, co niewidoczne dla oczu. To rozwinięta intuicja oraz umiejętność wznoszenia się ponad instynkty. Kolor żółty symbolizuje ojca. Przyciemniony może wskazywać na nierozwiązane problemy, przekładające się na trudności w kontaktach z mężczyznami, w szczególności z przełożonymi. Jaskrawy żółty oznacza ścieranie się różnych stron osobowości, a w efekcie - gwałtowne i męczące zmiany

nastroju.

Jeśli w mandalach kolor żółty występuje często i w dużych ilościach, umiesz jasno precyzować swoje cele i je osiągać. Być może masz potrzebę nauki nowych rzeczy, lub potrzebujesz odmiany.

**Zielony** to świeżość i doznania zmysłów. To harmonia dzięki której człowiek staje się swoim przyjacielem i przestaje szukać wsparcia na zewnątrz. Wzajemian jest na tyle silny by otoczyć opieką zarówno siebie, jak i innych. Jasne odcienie sugerują dużą aktywność i poczucie samowystarczalności. Duża ilość zieleni lub jej ciemne, nasycone odcienie symbolizują wysoką wewnętrzną kontrolę, kierowanie się zakazami i nakazami pochodzącymi z zewnątrz (np. wpojonymi przez rodziców), mogą świadczyć o małej autonomii, a także wewnętrznym uszczywnieniu, zaborczości i nadopiekuńczości.

**Purpura** to barwa królewska. Podobnie jak głęboki fiolet ma ogromną siłę i wymowę. Jest połączeniem energii czerwieni z duchowością barwy niebieskiej. Oznacza dynamiczny rozwój osobisty, wrażliwość i uduchowienie.

**Fiolet** to bliskość i intymność, mądrość, duchowość, także sen lub spełniające się marzenie. Często wskazuje na potrzebę znajdowania się w centrum uwagi i budzenia zachwyty innych. Małe ilości fioletu oznaczają zachwyty i koncentrację, duże - apodyktyczność, brak kontaktu z rzeczywistością i egoizm

Fiolet jak i purpura pojawiają się w mandalach, gdy szukasz odpoczynku od codzienności lub inspiracji. Mogą oznaczać bogatą wyobraźnię, ale także zbytne skupienie na sobie i wybujałe poczucie własnej wartości.

**Brąz** to wiarygodność i przywiązanie do korzeni. Może oznaczać, że przywiązujesz wielką wagę do domu i rodziny, poczucia bezpieczeństwa i wsparcia bliskich. lub - że tego Ci brakuje! To także pragnienie uwolnienia się od tego, co zabiera Ci komfort życia, np. choroby lub przerastających Cię problemów. Brąz pojawia się także wówczas, gdy potrzeba działania jest blokowana przez jakiś czynnik. Może być także zapowiedzią zmian. Gdy znajduje się w centrum mandali, oznacza małe poczucie własnej wartości. Kolor czerwono-brązowy to zadawnione rany w duszy, którymi należałoby się zająć.

W interpretacji barw obowiązują, oprócz rozumienia symboliki poszczególnych kolorów, takie zasady jak: dominanta barwna we wszystkich tworzonych mandalach, oraz powtarzanie się kolorów zasadniczych, oznacza główne tendencje emocjonalne człowieka; obecność kolorów kontrastowych obok siebie świadczy o napięciach i walce przeciwieństw; nieobecność podstawowego koloru ukazuje stłumienie odpowiadających mu emocji.

### **Związki między kolorami**

Kolory połączone harmonijnie wskazują na stan psychicznej równowagi. Kolory bardzo kontrastujące – na niepokój i wewnętrzny konflikt.

- Biel z czernią to skrajne przeciwieństwa, sygnalizujące wewnętrzne sprzeczności. Jeśli mandala jest w całości czarno-biała, prawdopodobnie kierujesz się rozumem, w niewielkim stopniu angażując emocje (być może chronisz się przed przeżywaniem czegoś?). Taka mandala symbolizować może też ład, który pojawił się po przewyciężeniu chaosu.
- Czerwień i czerń to przeżywanie złości, gwałtownych emocji i nastrojów. Mandala żółto-ciemnoniebieska oznaczać może huśtawkę nastrojów i niską samoocenę.
- Zieleń i czerwień wskazuje na istnienie wewnętrznego konfliktu. Czerwień to pasja i potrzeba, zaś zieleń - kontrola, która pasję powstrzymuje. Podobnie czerwień w połączeniu z kolorem niebieskim - czerwień to energia życiowa i chęć zdobywania, a niebieski - wewnętrzny spokój i relaks.

## Siła kreski

Kreska zdecydowana i mocna na ogół świadczy o emocjonalnym pobudzeniu, niezdecydowana i blada o zmęczeniu, smutku lub braku wiary w to, co robisz. Jeśli zewnętrzny okrąg narysowany jest grubą kreską - czujesz się obco i izolujesz od otoczenia, ewentualnie - bardzo ważne jest dla Ciebie życie duchowe. Jeśli mandala nie ma wyraźnej granicy - jesteś otwarty na świat i wrażliwy, ale może brakować Ci spójności wewnętrznej. Zdecydowane, proste linie, tworzące wyraźne kąty - częściej spotykane w mandalach mężczyzn - są odbiciem racjonalnego podejścia do problemów, szukania rozwiązań na drodze rozważań i kalkulacji. Linie zakrzywione i zaokrąglone kąty - częstsze dla kobiet - to wyraz emocjonalnego podejścia do życia, skłonności do wyolbrzymiania problemów i nieracjonalnego podejścia do nich.

## Wymowa kształtów

**Okrąg** - zamyka przestrzeń chroniąc to, co w jego wnętrzu. Uświęca to, co w środku, ale także - ogranicza. Może być murem obronnym dla tego, co cenne i kruche, ale także dla tego, co nie powinno ujrzeć światła dziennego. Jest symbolem wieczności i przypomina o tym, że energia życia płynie nieprzerwanie. Niewypełniony niczym okrąg w centrum mandali to gotowość do zmiany lub przeżywanie duchowych doświadczeń, niemożliwych do wypowiedzenia słowami, poza zasadami logicznego, racjonalnego myślenia.

**Kwadrat** to stanowczość, równowaga i stabilność. Wskazuje na mocne stąpanie po ziemi oraz wiarę w ludzki intelekt. Oznacza materię w którą trzeba tchnąć ducha, połączenie czterech żywiołów oraz zrównoważenie przeciwieństw. Symbolizuje także relacje z otoczeniem. Jeśli zajmuje znaczną część mandali oznacza, że starasz się wydostać spod wpływu innych, chcesz zerwać relacje, które stawiają Cię w pozycji zależności, że zbierasz energię by tworzyć swoje ego. Może też wskazywać na odwagę robienia rzeczy niezwykłych i energię konieczną do pracy nad poprawą samooceny. Kwadrat wpisany w koło to jasność myślenia, dążność do sukcesów i gotowość wobec nadchodzących zdarzeń.

**Trójkąt** to dynamizm. Skierowany wierzchołkiem do góry oznacza libido - główny popęd i źródło aktywności człowieka. Może zwiastować erupcję twórczej energii, która domaga się uwolnienia. To symbol tego wszystkiego, co z wielką mocą próbuje wydostać się z podświadomości na powierzchnię. Zwróć uwagę na co wskazuje czubek trójkąta. Trójkąt taki może akcentować coś, co jest dla Ciebie niezwykle ważne. Trójkąty skierowane wierzchołkami do siebie są złym znakiem, oznaczają bowiem agresję zwróconą do wewnątrz. Jeśli wskazują na zewnątrz, być może skrywasz w sobie gniew lub pragniesz obrony. Trójkąt w centrum mandali to ambicja i siła przebiccia, natomiast sięgający szczytu - asertywność.

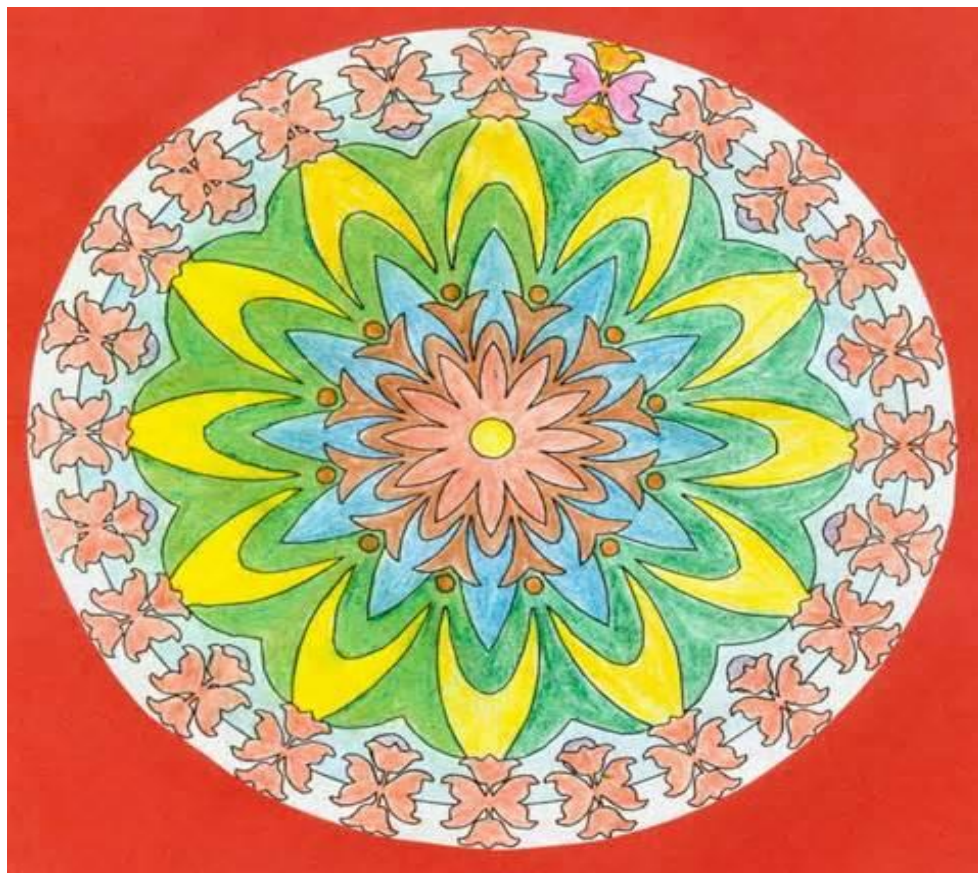
**Krzyż** to życiowe trudności. Jego pojawianie się oznacza podjęcie jakiejś trudnej decyzji lub walkę. Być może zbliżasz się do poznania czegoś, co skrytnie ukrywasz w swojej podświadomości. Krzyż w kształcie X zwiastuje koniec jakiegoś cyklu w Twoim życiu.

**Spirala** symbolizuje uporządkowany ruch elementów wszechświata. Oznacza tęsknotę za doskonałością, jednością ze wszechświatem i samym sobą. Spirala poruszająca się zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara świadczy, że coś z podświadomości zdąża ku powierzchni, zaś kierunek przeciwny obrazuje coś, co próbuje się ukryć.

Opracowanie na podstawie:

1. Susanne F. Fincher, *Kreatywna mandala*, Wyd. Ravi, Łódź 1994,
2. Wiesław Karolak, *Twoja mandala*, Wyd. Ravi, Łódź 1997.
3. [www.mandale.info.pl](http://www.mandale.info.pl)











## **Znaczenie zajęć integracyjnych dla pracy dydaktycznej i wychowawczej**

**Opracowała: E Kozłowska – Szymik, psycholog**

Klasa jest środowiskiem, gdzie zderzają się różne osobowości i charaktery. Młodzież różni się pod względem:

- statusu ekonomicznego
- wykształcenia rodziców
- pochodzenia rodziców
- wartości wynoszonych z domu rodzinnego - postawy czy lepiej mieć, czy lepiej być
- funkcjonowania rodzin – brak czasu dla dzieci, rodziny niepełne, rozbite, wielodzietne
- wpływu mediów na wychowanie

### **Te różnice przejawiają się:**

- brakiem akceptacji niektórych uczniów
- izolowaniem wybranych kolegów
- brakiem serdeczności, koleżeństwa między dziećmi
- brakiem współpracy
- pojawieniem się niezdrowej rywalizacji o posiadane wartości materialne
- pojawieniem się wzajemnej agresji słownej i fizycznej
- brakiem odpowiedniej atmosfery pracy na lekcjach
- narastaniem problemów w nauce wybranych uczniów
- narastaniem poziomu frustracji u osób izolowanych lub nieakceptowanych przez klasę

Brak interwencji ze strony grona pedagogicznego oraz rodziców spowoduje nasilenie się problemu co doprowadzi do pogłębiania się trudności w nauce i narastania problemów wychowawczych w klasie. W przypadku młodzieży brak poczucia własnej wartości i bezpieczeństwa, oraz niezaspokojona potrzeba uznania przez rówieśników stają się przyczyną bardzo wielu niepowodzeń szkolnych.

Podjęcie działań zmierzających do likwidacji problemu w zespole klasowym, pomagają zlikwidować konflikty wśród uczniów, przyczyniają się zwiększenia poczucie bezpieczeństwa i akceptacji w grupie. Mobilizują uczniów do konstruktywnej współpracy na lekcjach, podejmowania wspólnych działań.

Podstawą takich działań jest jednak pozytywne przekonanie nauczyciela o korzyściach płynących z prowadzenia zajęć oraz przekonanie uczniów o ich zasadności.

Bardzo ważne i pomocne w pracy z klasą jest ustalenie jasnych reguł współżycia w grupie i konsekwentne ich przestrzeganie. Do tych reguł należy się odwoływać w każdej spornej sytuacji. Zasady bowiem, tworzy się wspólnie i zobowiązują one wszystkich do ich przestrzegania.

Przeprowadzenie zajęć integracyjnych umożliwia wychowawcy:

- dokonanie diagnozy specyfiki grupy
- wyłonienie napięć wewnątrzgrupowych
- zobaczenie uczniów w sytuacji innej niż lekcja
- zdobycie informacji o uczniach i ich zainteresowaniach



- stwarza możliwość dokonania socjometrii grupy – relacje grupowe, liderzy, autsajderzy, spistość bądź brak spistości grupy
- stwarza możliwość zaobserwowania zachowań negatywnych, ryzykownych, konfliktowych, uczniów z problemami osobistymi
- możliwość zaplanowania oddziaływań wychowawczych i ich modyfikacji zgodnie z prawami procesu grupowego.
- nawiązanie pozytywnych relacji z uczniami

Uczniowie mają możliwość:

- wzajemnego poznania się
- nawiązania pozytywnych relacji w grupie
- uczenia się współpracy
- budowania poczucia bezpieczeństwa, zaufania, otwartości
- autorefleksji, pogłębiania wiedzy o sobie
- wspólne przeżywanie miłych zdarzeń
- udzielania sobie pomocy przy rozwiązywaniu zadań i problemów
- wyrabiania szacunku dla inności i odmienności
- nawiązania pozytywnych relacji ze swoim wychowawcą

Aby zajęcia integracyjne spełniły oczekiwane cele powinny być zrealizowane w odmienny sposób niż zajęcia lekcyjne. Warto np. ustawić krzesła w kręgu, aby każdy mógł się czuć tak samo ważny i tak samo blisko innych. Można zajęcia integracyjne przeprowadzić w miejscu innym niż szkoła np. w plenerze.

## ***Jak psychologia pozytywna może pomóc w profilaktyce agresji?***

**Opracowała: Urszula Janota, psycholog**

W uczeniu radzenia sobie ze złością i profilaktyce agresji dość często stawia się akcent na dostrzeganie agresywnych uczuć i ich wyróżnianie, rozpoznawanie przyczyn wściekłości i agresji, kierunki osłabiania agresji oraz na wypracowywaniu u dzieci i młodzieży różnych sposobów radzenia sobie z własną złością. Jednak najnowsze badania pokazują że przede wszystkim powinniśmy się koncentrować na kształtowaniu pewnych umiejętności, cech i zalet oraz na rozwijaniu określonego sposobu myślenia. W tym artykule chciałabym przedstawić kilka propozycji właśnie takiego podejścia do nauki radzenia sobie ze złością i profilaktyki agresji.

Pierwszą z nich będzie Trening Zastępowania Agresji który został opracowany przez prof. Arnolda Goldsteina i jego współpracowników pod koniec lat 70-tych w USA. Jego ważną zaletą jest wprowadzenie do treningu radzenia sobie ze złością uczenia się umiejętności ważnych w życiu społecznym czyli umiejętności społecznych.

Podczas treningu umiejętności prospołecznych młodzież uczy się takich zdolności jak: umiejętność słuchania, prowadzenia rozmowy, proszenie o pomoc, przekonywanie innych, umiejętność kontrolowania emocji np. wyrażanie swoich uczuć, radzenie sobie z złością, alternatywne umiejętności wobec agresji np. negocjowanie, reagowanie na zaczepki, umiejętność radzenia sobie ze stresem np. radzenie sobie z pominięciem (odrzućciem), przygotowanie do trudnej rozmowy.

Dodatkowo Trening Zastępowania Agresji zawiera jeszcze dwa elementy:

**Trening kontroli złości czyli** - wykrywanie i nazywanie sygnałów złości i naszej reakcji na "nie, identyfikowanie zewnętrznych i wewnętrznych wyzwalaczy złości, poszukiwanie konstruktywnych i wyławianie destruktywnych reduktorów złości oraz analiza skutków, jakie one wywołują, stosowanie monitów.

**Trening wnioskowania moralnego** (rozwoju moralnego) i odkrywania wartości w oparciu o teorię rozwoju moralnego L. Kohlberga.

Są to procedury uczące właściwej hierarchii wartości, sprawiedliwości rozumienia złożonych społecznych problemów wymagających liczenia się z prawami innych osób i uwzględnianie potrzeb i praw innych osób

Takie podejście prof. Arnolda Goldsteina wynikało z analizy badań psychologicznych, które dowodzą, że osoby niedostosowane społecznie wykazują szereg braków w kontaktach z innymi, zdolnościach planowania, komunikacji, panowania nad emocjami, radzenia sobie z lękiem, gniewem i wielu innych umiejętnościach. Niedostosowanie do życia zgodnie z normami, w tym agresja, jest więc przejawem deficytu umiejętności zachowań społecznych.

Z badań przedstawianych przez prof. Goldsteina w licznych publikacjach wynika, iż wśród młodzieży poddanej treningowi znacznie poprawia się jakość więzi rodzinnych, a uczestnicy treningów w większym stopniu osiągają sukces życiowy (ukończenie szkoły, lepsza praca, mniej konfliktów z prawem).

Kolejną propozycję profilaktyki agresji przynosi psychologia pozytywna. Psychologia pozytywna narodziła się w latach 90 minionego wieku w USA. Celem jej jest opisywanie, wyjaśnianie i przewidywanie zachowań człowieka oraz polepszanie jego jakości życia. Zgodnie z jej założeniami zapobieganiu zachowaniom agresywnym sprzyjają rozwijanie tych cnót i zalet które dają szansę na zaspakajanie potrzeb a więc przeciwdziałanie frustracji wywołującej gniew i agresję, kształtowanie optymistycznego stylu myślenia, wolnego od lęku i przeciwnego pesymizmowi, rodzącemu bezradność, wzbudzanie pozytywnych emocji, ze

zwróceniem uwagi na wyrażanie wdzięczności, przebaczenie i empatię, które eliminują wrogość, kształtowanie zaradności.

Psychologowie pozytywni wskazali jakie zalety warto kształtować. Są to: ciekawość, chęć do nauki, pomysłowość, otwartość, inteligencja emocjonalna, dystans poznawczy, wytrwałość, uczciwość, dzielność, uprzejmość, miłość, zdolności przywódcze, lojalność, równe traktowanie innych, skromność, rozważa, samokontrola, wdzięczność, poczucie piękna, poczucie humoru, zapał, zdolność do wybaczenia, duchowość, optymizm. Nie chodzi oczywiście o to by każdy posiadał wszystkie te cechy, ale aby próbował określić, które z tych zalet są jego atutami i rozwijał je.

Kolejną ważnym elementem w profilaktyce agresji jest optymistyczny sposób myślenia. Ucząc dzieci optymistycznego sposobu myślenia dajemy dziecku szansę na nabranie przekonania, że to ono ma wpływ na wydarzenia, więc w większości sytuacji może sobie poradzić. Dzięki optymizmowi staje się zaradne i skuteczne, nie zna bezradności i potrafi sobie poradzić z frustracją, a w efekcie znacznie rzadziej ucieka do zachowań agresywnych.

W kształtowaniu u młodych ludzi umiejętności radzenia sobie z gniewem złością i lękiem które prowadzą do zachowań agresywnych ważne jest zadbanie o zdolność budowania prawidłowych relacji z innymi ludźmi. Daje ono dziecku szansę na znajdowanie przyjaźni i miłości. Czego więc uczyć młodych ludzi aby potrafili zacieśniać relacje z innymi? Przede wszystkim tego aby: mieli czas dla innych, umieli wysłuchać drugą osobę i sami potrafili się zwierzyć, wyrażali wdzięczność, okazywali pozytywne emocje wobec innych, doceniali i podziwiali innych, cieszyli się z ich sukcesów, byli lojalni i pomocni. Ważna jest też umiejętność przebaczenia, czyli uwalniania siebie z okowów nienawiści. Nie przebacząc komuś nie można go zranić, ale wybacząc można uwolnić samego siebie. I na koniec projekt radzenia sobie z agresją opracowany w Wielkiej Brytanii, oparty na kształtowaniu zdolności empatii.

Brytyjscy naukowcy z University College London proponują nowe, psychodynamiczne spojrzenie na problemy przemocy w szkole. Wyniki ich badań pokazują, że zastosowanie działań koncentrujących się na empatii i układzie sił może ograniczyć rozmiary doświadczanej przez dzieci w szkole agresji. Opracowany przez naukowców projekt koncentruje się na związku pomiędzy sprawcą, ofiarą i biernym obserwatorem. Podstawą projektu jest rozwijanie umiejętności mentalizacji, to znaczy interpretowania zachowania własnego i innych osób w kategoriach stanów psychicznych (przekonań, potrzeb, uczuć), bowiem zgodnie z założeniami programu, większa świadomość cudzych odczuć pozwala zwalczyć pokusę znęcania się nad innymi. Nacisk położono **na potrzebę rozumienia i odczuwania – a nie reagowania na sytuację przemocy**. Szczególną uwagę zwrócono na świadków zdarzenia, którym zajęcia miały uzmysłowić rolę, jaką (choć nieświadomie) pełnią w podtrzymywaniu relacji agresor – ofiara poprzez odrzucenie odpowiedzialności i podejmowanie niejawną decyzji, by nie myśleć o tym, czego doświadcza agresor/ofiara. Ostatecznym celem projektu była zmiana postrzegania przemocy przez cały system szkolny.

W pierwszym roku trwania programu, nauczyciele odbyli całodzienny trening grupowy, a uczniowie odbyli 9 sesji ćwiczeń z samoobrony. Trening sztuk walki zawierający elementy dramy opracowano tak, by pomóc dzieciom zrozumieć, jak reagują na agresję i jak agresja wpływa na ich zdolność jasnego i kreatywnego myślenia. W trakcie programu uczniowie codziennie pod koniec zajęć lekcyjnych poświęcali 15 minut, by zastanowić się nad sytuacjami przemocy, które miały miejsce w danym dniu, szczególnie nad relacjami agresor – ofiara – świadek. **Następnie oceniali, w jakim stopniu wykazały się refleksją i współczuciem**. W czasie trwania programu dzieci dwa razy w roku wypełniały kwestionariusz dotyczący zachowań agresywnych, prześladowania, roli świadka,

mentalizacji. Obserwacja zachowań losowo wybranych grup odbywała się w regularnych odstępach czasu i polegała na przyglądaniu się tym, którzy często zachowywali się destrukcyjnie.

**Program stworzył warunki do kreowania pozytywnych zachowań, większej empatii w stosunku do ofiar i mniejszego przyzwolenia na agresję.** Badanie pokazało, że dzięki empatii osoby agresywne zostały pozbawione swojej siły.

Wszystkie przykłady przedstawione wyżej przekonują, że warto stosować różne metody w radzeniu sobie z zachowaniami agresywnymi - trening zastępowania agresji, trening empatii uwrażliwiający na drugą osobę i jej uczucia, trening kształtowania pozytywnych cech, cnót i zdolności pozytywnego myślenia, trening radzenia sobie z lękiem i strachem, trening antystresowy i relaksacyjny. Niezależnie jak trudna wydaje się sytuacja trzeba znaleźć odpowiednie dla niej możliwości, by coraz skuteczniej móc rozwiązywać problemy związane z agresją.

Opracowanie na podstawie:

1. A. Goldstein, B. Glick, J. Gibbs „Program Zastępowania Agresji”
2. Psychologia w szkole nr 4 M. Dziedziak – Wawro „Sposoby na niedobre myśli i czyny”
3. Strona internetowa - [www.charaktery.eu](http://www.charaktery.eu)